Nr. 4 Kwiecień, 1937 Rok IV

DLA ZDROWIA

Dr med. Antoni Kamler (Warszawa)

ROLA DOMU I SZKOŁY W UŚWADOMIENIU PŁCIOWYM CHŁOPCÓW

Nie może być mowy o psychologii i wychowaniu w wieku młodzieńczym bez uwzględnienia zagadnień płciowych. Niestety, teorie w dziedzinie uświadomienia płciowego są bardzo rozbieżne, zależą bowiem od nastawienia moralnego, politycznego, religijnego, a nawet ekonomicznego uczonych. Wychowawca czy rodzice muszą mieć przecie jakąś własną metodę postępowania złą czy dobrą, dostateczną czy nie, ale muszą ją mieć i mają bezwarunkowo zawsze. Częściej, niestety, metody te są po prostu niezdarne i zupełnie nieskoordynowane między domem i szkołą, co stanowi jeden z istotnych braków współczesnego wychowania młodzieży męskiej.

Również nieudolne są metody uświadamiania dziewcząt, ale tego tematu dziś, oczywista — poruszać nie będę.

Wychowanie płciowe dziecka zaczyna się właściwie od kolebki

i trwa aż do usamodzielnienia się młodzieńca, co następuje przecież zawsze dopiero po ukończeniu szkoły średniej; stąd wypływa konieczność poruszania i rozstrząsania tych spraw między nami rodzicami i pedagogami we wspólnej trosce o dobro naszej młodzieży. Jako lekarz i jako ojciec kolegi waszych dzieci jestem zainteresowany w omówieniu tych spraw i traktuję to jako zagajenie dyskusji, gdzie z całą szczerością możemy podzielić się naszymi troskami i spostrzeżeniami w dziedzinie niezmiernie doniosłej, bo stanowiącej o całym obliczu moralnym, a nadto — o całokształcie osobowości naszych synów.

Nieuchronnie nadejdzie przecie moment, kiedy nasz chłopiec musi mieć odpowiedź na niepokojące go pytania z dziedziny płciowej. Kto mu da odpowiedź, kiedy i jaką?

Wychowanie płciowe jest zbyt ściśle związane z innymi dziedzinami życia, by mogło być traktowane niezależnie, jako oddzielny temat przez jedną tylko osobę. Wychowawcą płciowym chłopca powinien być zarówno ojciec, jak lekarz domowy, profesor czy wychowawca klasowy, spowiednik, lekarz szkolny czy — u harcerzy — drużynowy, a to dlatego, by uświadomienia nie przeprowadzała ulica, ł a książka czy zdeprawowany kolega, ale by stanowiło ono integralną część niezbędnego wykształcenia.

Kierownictwo nad życiem uczuciowym chłopca osiągnąć na ogół względnie łatwo, jeżeli prowadzić do tego konsekwentnie przez cały czas od wczesnego dzieciństwa aż do zupełnej dojrzałości. Oczywista, że w jednym przypadku nie nastręcza to żadnych trudności, w innym — wymaga znacznie większego wysiłku i większego nakładu czasu — w zależności od temperamentu, atmosfery domowej, klasy społecznej, stanu zdrowia chłopca, wreszcie — od przygotowania naukowego rodziców i wychowawców.

Utrzymanie ścisłego i nieprzerwanego kontaktu uczuciowego z dzieckiem i młodzieńcem osiągniemy jedynie drogą zbobycia jego zaufania i nieprzymuszonego uznania przezeń naszego autorytetu, na co trzeba zasłużyć ciągłą wytrwałą ciężką pracą nad dzieckiem. Wtedy jednak nie należy otaczać dziecka tak surowym dozorem, by nic z zewnątrz poza nami do niego przeniknąć nie mogło; metoda ta stosowana dawniej szczególnie w stosunku do dziewcząt, w dzisiejszych czasach zawodzi na całej linii i musi być a limine odrzucona, Wykreślanie nawet z podręczników zoologii wszystkiego, co dotyczy rozmnażania, stosowane przed 20 laty, odeszło już chyba bezpowrotnie do lamusa błędów wychowawczych, których powtarzać nie wolno.

Czynności rozrodcze są i muszą być traktowane na równi z in-

nymi funkcjami organizmu żywego, bo zajmują one bodaj że pierwsze miejsce wśród nich — przecież klasyfikacja roślin oparta jest prawie wyłącznie na narządach płciowych, a w życiu zwierząt i człowieka płeć odgrywa olbrzymią rolę, i zwykłym kłamstwem będzie pomniejszanie lub negowanie tego bijącego w oczy faktu. Nie wszystkim trafia do przekonania teoria *Freuda* i szkoły psychoanalityków, która wyznacza erotyce już w niemowlęctwie znacznie większą rolę, niż to bezstronna obserwacja wykazać zdoła. Trudno zgodzić się z teorią stref erogenicznych *Freuda*, że usta i odbyt służą niemowlęciu do osiągnięcia rozkoszy płciowej przez cmokanie, ssanie palca, piersi czy smoczka lub też przez wstrzymywanie kału i moczu w celach erotycznych; zjawiska te w miarę rozwoju fizjologii i psychologii doświadczalnej będą chyba sprowadzone do właściwej roli nieskoordyowanych odruchów czy tików, nic wspólnego ze sferą płciową nie mających. Ruchy rytmicze dziecka w pierwszym czy drugim roku życia, *polegające na kiwaniu się i ruchach miednicy nie mogą* być w czambuł uważane za onanizm (masturbację), to jest czynność mającą na celu rozkosz płciową. Moje przeszło dziesięcioletnie obserwacje dzieci w tym wieku w Domu Wychowawczym im. ks. *Boduena*, gdzie jako lekarz domowy miałem stale w opiece setki coraz to nowych dzieci, a więc w sumie dziesiątki tysięcy niemowląt, utwierdziły mnie w przekonaniu że erotyka nie może w tym wieku odgrywać tak dominującej roli, jak chce szkoła *Freuda*. Na pytanie, czy osobowość jednostki rozwija się w tym kierunku, w jakim popycha ją seksualizm już od niemowlęctwa — nie można co prawda dać odpowiedzi wyraźnie przeczącej, trudno to jednak potwierdzić bez zastrzeżeń. Seksualizm odgrywa zapewne ważną, ale nie wyłączną rolę w formowaniu osobowości, odwrotnie zaś — oblicze płciowe osobnika zależy w wysokim stopniu od innych czynników, zmieniających je w pewnym kierunku, a więc od otoczenia, wychowania, stanu zdrowia itp.; ważność i oczywistość tych wpływów nie ulega żadnej wątpliwości. Przedwczesne objawy płciowości są w większości przypadków pochodzenia społecznego (ze środowiska),

a nie ustrojowego (z seksualizmu wrodzonego). Nam dziś chodzi jednak o dzieci już starsze — w wieku szkolnym, przeskoczmy więc odrazu przez niezmiernie zresztą ciekawy okres wczesnego dzieciństwa i zastanówmy się nad zmianami, które zachodzą w dziecku w okresie pokwitania.

Będę może miał jeszcze kiedy zaszczyt mówić państwu o okresie przedpokwitania, o ile temat ten wzbudził by zainteresowanie; scharakteryzowałbym wówczas szczegółowo stopniowe zmiany zachodzące w psychice i zachowaniu się naszych dzieci; obecnie pomówmy tylko o samym przełomie, zwanym pokwitaniem u chłopców. Składa się on z dwu okresów: okresu podniecenia i okresu apatii, trwających zależnie od indywidualności dziecka dłużej lub krócej. W okresie pierwszym (podniecenia) pod wpływem nowego czynnika — hormonów płciowych, wydzielanych dokrewnie przez gruczoły męskie, zjawiają się zaburzenia wynikające z nieprzystosowania ustroju do przemian nieuświadamianych; widzimy więc pewną bezładność osobowości, rozdźwięki woli i uczucia, niewspółmierność reagowania do podniety— porywczość, czasem zuchwalstwo, wzmożone odczuwanie własnej bodaj nieznacznej krzywdy, zawziętość posunięta czasem aż do sadyzmu, skłonność do przejaskrawiania, efekciarstwo, nadmierna emocjonalność — wyliczam tylko, choć każdy z tych przejawów zasługigiwał by na obszerniejsze omówienie i przechodzę do drugiego okresu apatii, który nie zawsze zaznacza się wyraźnie, przechodząc łagodniej od pierwszego. Charakteryzuje go melancholia — Sehnsucht, spleen, tęsknica. Wyczerpanie, jak by zmęczenie po poprzednim okresie, szybkość zmiany nastroju, reakcja na podrażnienia gwałtowna, lecz krótkotrwała, nieokreśloność dążeń — ciągłe konflikty, częściej zresztą wewnętrzne niż zewnętrzne, przekora, kontrakty — przerzucanie się od mistycyzmu do cynizmu i nawet przestępstwa i odwrotnie, kryzys wierzeń religijnych lub nawrócenie, chęć poświęcenia się dla innych, dla ludzkości i wygórowana ambicja, skłonność do włóczęgostwa, wynikająca według *Adlera* — z poczucia małowartościowości, według zaś *Freuda* — z dążności płciowych, a mogąca być zresztą tylko robinsonadą, negatywizm, przygnębienie, często lenistwo przejściowe a w ogóle — smutek.

(d. c. n)

Dr med. Z. K. (Lwów)

HIGIENA RÓŻNYCH OKRESÓW ŻYCIA

II

Człowiek w dążeniu do doskonałości winien nie tylko zmierzać ku temu, aby życie przetrwało do późnej starości, lecz również, aby istotnie przeszedł on przez wszystkie okresy życia, przy czym żaden z okresów tych nie powinien być skrócony ani o jeden dzień. Każdy okres naszego życia jest jak gdyby dzieckiem okresu poprzedniego; dobre matki mają dobre dzieci, tak samo więc trzeba mieć dobre dzieciństwo, aby korzystać z szczęśliwych lat młodocianych. Po szczęśliwym okresie młodocianym następuje doskonały okres młodzieńczy, który z kolei stanowi podstawę okresu dojrzałości. Człowiek doskonały po osiągnięciu pełnej doskonałości wkracza w okres czcigodnej starości i później bez celu i łez opuszcza padół ziemski. Suma tych wszystkich doskonałych okresów życia składa się na postać doskonałego człowieka, który jest stworzony zgodnie z wymogami natury i nauki — najpiękniejszej córki natury. Niestety ludzie nierozważnie trwonią swe życie i nie umieją korzystać z radości. Ciągle żyjemy w strachu przed dniem jutrzejszym. Obawiamy się nędzy, dlatego też wiele ludzi już w młodości pędzi żywot starców.

Dziecko jest najpiękniejszym i najpowabniejszym stworzeniem na świecie: niema człowieka nawet najbardziej brutalnego i nieczułego, któryby choć raz w życiu nie uśmiechnął się nad kolebką dziecka. Dziecko jest jeszcze kwiatem, ale jednak już rozpoczynającym dojrzewanie owocem, jest ono kobietą i niewinnością, jest mężczyzną bez egoizmu; dziecko posiada wdzięk ptaszyny i rozkoszne ciepło gniazdka, w dziecku zawarta jest nieskończona przyszłość; jest ono najsłabszym stworzeniem, bronionym jednak przez największą potęgę, jaką jest serce matki; dziecko jest żywą pieśnią, natchnionym uśmiechem, przyciągającym pieszczoty i pocałunki wszystkich.

Jednak wśród miliona nowonarodzonych dzieci ginie 360.000. Ta zastraszająca śmiertelność niemowląt jest często winą ciemnoty i nieuświadomiennia. Stosowne pielęgnowanie dzieci, czystość i higiena mogą znacznie obniżyć śmiertelność niemowląt.

Już od pierwszej chwili życia konieczne jest ścisłe przestrzeganie zasad higieny. Zaraz po urodzeniu noworodek winien być wykąpany w ciepłej wodzie i umyty miękką gąbką. Aby łatwiej usunąć warstwę śluzu znajdującego się na skórze noworodka można użyć trochę oliwy. Po kąpieli należy starannie osuszyć skórę płatkami płótna, trochę ogrzanymi. Jest rzeczą zupełnie zbędną uciskać główkę niemowlęcia, aby przybrała kształt okrągły. Główkę należy okryć czepkiem. Pępowinę należy owinąć czystym białym płatkiem gazy i ułożyć na lewą stronę brzucha. Powyżej gazy nakłada się kompres, który przymocowuje się szeroką opaską. Opatrunek należy zmieniać codziennie, póki resztka pępowiny nie odpadnie. Jeżeli w obrębie pępowiny wystąpi zaczerwienienie, wówczas należy okolicę zaczerwienioną posmarować wazeliną. Po odpadnięciu pępowiny należy przez 6 tygodni na okolicę tę nakładać okład z cienkiej gazy.

Niemowlę winno być lekko ubrane i ułożone w kolebce na prawym boku. Nie wolno, aby dziecko spało z matką lub mamką w jednym łóżku; znane są przypadki uduszenia dziecka wskutek spania w jednym łóżku z osobą dorosłą. Najodpowiedniejsze kolebki są żelazne, umieszczone na stosownych podpórkach. W takiej kolebce nie może zagnieździć się robactwo, nadto kolebka taka nie podlega wstrząsowi, na jakie są wystawione kolebki drewniane. Najlepszą pościółką jest siennik wypchany słomą i przykryty materacem z włosia końskiego. Zamiast materacu można użyć tkaniny wełnianej kilkakrotnie złożonej. Poduszka pod główką winna być wypełniona włosiem końskim lub trawą morską, aby główka dziecka zbytnio się nie rozgrzewała. Ponad materacem należy umieścić płótno nieprzemakalne, aby uchronić materac od wilgoci. Niemowlę nie powinno być w kolebce nadmiernie otulone; tak samo przy kolebce zbędne są różne zasłony, które przeszkadzają dopływowi powietrza. Należy unikać wszelkiego skrępowania dziecka zbytnim owijaniem w pieluchy. Najlepiej nadaje się dla dziecka koszulka i wełniane pończoszki, aby nóżki utrzymać w cieple. Bardzo szkodliwe dla dzieci są nagłe zmiany temperatury otoczenia i zimno. Dlatego też w pokoju dziecka musi być umiarkowanie ciepło zimą, zaś latem trzeba chronić dziecko od gorąca. W miesiącach zimowych chrzest dziecka winien odbywać się w domu.

Podstawą rozwoju niemowlęcia jest pokarm matki. Każda matka

winna na kilka miesięcy przed urodzeniem dziecka sprawdzić czy brodawki piersiowe są dostatecznie rozwinięte i nadają się do karmienia dziecka. Jeżeli brodawki są zbyt małe, wówczas zapomocą odciągaczy lub stosownego masażu i pocierania można przyczynić się do powiększenia rozmiarów brodawek piersiowych, aby umożliwić później karmienie dziecka.

(d. c. n.)

Dr med. Maksmilian Herold (Krotoszyn)

O KULTURZE ŻYCIA CODZIENNEGO

I. Zagadnienie kultury życia codziennego i podstawowe wiadomości z tejże dziedziny są zagadnieniem niezmiernie ważnym. W kraju, gdzie lud nie ma żadnego wyobrażenia o wymaganiach higieny, gdzie mycie rąk i twarzy odbywa się najwyżej raz na dzień, wodą wziętą uprzednio do ust, gdzie całkowite mycie odbywa się w najlepszym razie dwa razy do roku („na święta“), gdzie niemal $^1/_4$ ludności mieszka w warunkach nie normalnych, gdzie jedna izba mieści od 2—6 osób, gdzie całe połacie kraju mają tylko dymne chaty, w których nierzadko wespół z ludźmi mieszkają i zwierzęta, gdzie szyby istnieją poto, by jasność dnia przepuszczać do mieszkania jako miejsca pracy, a okna niemal nigdy nie są otwierane — to zagadnienie nabiera specjalnego znaczenia.

Na pierwszy plan wysuwa się tu zagadnienie higieny osobistej, człowieka. Racjonalna pielęgnacja skóry posiada duże znaczenie dla każdego człowieka, szczególnie jest ona ważna dla ludzi pracujących fizycznie. Wiadomo jest dzisiaj, że skóra jest ważnym narządem, biorącym czynny udział w złożonych procesach życiowych ustroju. Codzienne zmywanie całego ciała ciepłą wodą i mydłem, zmywając kurz i pot, działa równocześnie rozszerzająco na naczynia skóry, hartując tę skórę, nadając jej elastyczność i przyzwyczając ją do nagłych zmian temperatury. Potrzeba codziennego obmywania całego ciała powinna się stać dla każdego tak konieczną i naturalną, jak konieczny i naturalny jest sen, odżywianie i odpoczynek. Przy obmywaniu ciała należy zwrócić uwagę na te części ciała, których fałdy skóry stykają się ze

sobą, a także i na nogi, które należy jak najczęściej myć usuwając pot, który z resztkami brudu tworzy kwaśne połączenie niszczące skórę nóg, zwłaszcza w przestrzeniach między palcowych. Wskazane są częste kąpiele letnie, które tak dobroczynnie wpływają na skórę przez równoczesne kąpiele słoneczne. Chciałbym także zwrócić uwagę na higienę jamy ustnej i zębów, przez przestrzeganie mycia zębów przynajmniej 2 razy dziennie szczotką, która mechanicznie usunie resztki pokarmowe, fermentujące i będące przyczyną tak częstej próchnicy zębów.

Wspomnieć również należy o konieczności częstego zmieniania bielizny, używania tak zw. bielizny nocnej, to jest innej niż używaliśmy w ciągu dnia, ubranie zaś winno być zastosowane do każdej pory roku, pamiętając o ciągłym hartowaniu skóry. Nie bez znaczenia jest zagadnienie snu. Okres czasu przeznaczony na sen powinien wynosić przynajmniej 8 godzin, przy czym nie jest obojętne w jakiej porze rozpoczyna się nocny odpoczynek. Najgłębszy, najbardziej orzeźwiający sen przypada na pierwszą połowę nocy, dlatego też odpoczynek powinien się rozpocząć około 10 godziny wieczorem.

II. Odżywianie jest czynnością ustroju, zapomocą której wyrównywane są braki, powstałe wskutek zużycia energii przy pracy, a w okresie wzrostu zdobywa ponadto materiał potrzebny do procesu rośnięcia. Białko, węglowodany i tłuszcze są to najważniejsze składniki pożywienia. Głównym źródłem białka jest białko pochodzenia zwierzęcego zawarte w mleku, mięsie i jajach; znaczne ilości białka zawierają rośliny strączkowe jak: groch, fasola. Węglowodanów dostarcza nam mąka, ziemniaki oraz cukier. Tłuszcze mogą być pochodzenia zwierzęcego jak: słonina, masło, śmietanka, bądź też roślinnego jak: oliwa, olej słonecznikowy, makowy. Naogół spożywać należy przynajmniej dwa razy dziennie gorące potrawy, dotyczy to śniadania i obiadu. Temperatura potraw nie powinna przekraczać 55^0. Gorące potrawy mają na celu przyspieszenie trawienia. Zimne potrawy wywołują skurcze naczyń krwionośnych ścianki żołądka. W tym wypadku musi upłynąć pewien okres czasu zanim rozpocznie się powolne wydzielanie się soku żołądkowego, nadto dość długo trwa ogrzanie treści żołądka do temperatury ciała. Przy spożywaniu gorących potraw tłuszcz dostaje się do przewodu pokarmowego w postaci płynnej, co ułatwia trawienie. Wreszcie gorące pokarmy lepiej smakują. Najdroższe w cenie i najbardziej poszukiwane są produkty mięsne. Produkty mięsne są bardziej wartościowe niż roślinne, ze względu na wyższą zawartość białka i tłuszczów. Spożywanie mięsa ma na celu dostarczenie orga-



nizmowi niezbędnej ilości białka, nadto mięso posiada dużą wartość ze względu na smak. Mięso dobrego gatunku winno być miękkie, co ułatwia spożycie. Aby uniknąć tak zwanych zatruć mięsnych należy spożywać mięso bezwzględnie świeże. Mięso najbardziej nadaje się do jedzenia w okresie mniej więcej 1—4 godzin po uboju. Należy tu zwracać uwagę na specjalny zapach świeżego mięsa, barwę, barwę tłuszczu i wreszcie źródło pochodzenia (pieczęcie rzeźni). Przy spożywaniu ryb należy uważać na świeżość (różowe oskrzela, niezmętniały kolor oczu, brak zapachu gnilnego), gdyż ryby psują się łatwiej niż mięso i mogą spowodować ciężkie zatrucia. Mleko stanowi zwłaszcza dla dzieci, jeden z najważniejszych rodzajów pożywienia. Tutaj należy zwrócić uwagę na zafałszowanie mleka, „zbieranie" mleka, to jest pozbawienie go pewnej ilości tłuszczu, dolewanie wody, wreszcie pobieranie mleka i odpowiednie warunki przewozu i sprzedaży. Za ogólną zasadę należy przyjąć, że wszelkie podejrzane mleko należy pić tylko przegotowane. Masło ulega często zafałszowaniu, szczególnie przez domieszkę tak zwanej margaryny. Dobre masło powinno mieć jasno żółtą barwę i świeży zapach. Pieczywo musi być w dobrym gatunku, z dobrej mąki. Bardzo świeże pieczywo jest mniej strawne niż lekko zczerstwiałe. Najczęstszym źródłem szkodliwości pieczywa jest nie odpowiednie oczyszczenie mąki użytej do wypieku. Mąka musi być świeża, nie stęchła, oczyszczona od wszystkich domieszek. Szczególnie groźnym zanieczyszczeniem mąki jest grzybek sporyszu. Mąka taka ma niebieskawe zabarwienie i może spowodować groźne zatrucie.

Ziemniaki muszą być suche i czyste. Ziemniaki nadgniłe, a zwłaszcza kiełkujące są bardzo szkodliwe. Suche przetwory roślinne jak: kasza, ryż, są dobre, gdy nie są zanieczyszczone odpadkami i nie posiadają zapachu stęchlizny.

Przy jedzeniu surowych owoców należy pamiętać o myciu ich gorącą wodą, albo o obieraniu ich z łupiny.

Grzyby są wartościowym pokarmem, należy tylko starannie odróżniać grzyby trujące od grzybów prawdziwych jak: borowiki, rydze, kurki, pieczarki.

(d. c. n.)

Dr med. St. W. (Warszawa)

NOWE ZWYCIĘSTWO NAUKI NAD WROGAMI LUDZKOŚCI

Mikroskopijny gad-paciorkowiec hemolityczny przypominał mi zawsze grzechotnika. Gdy w roku 1912 zacząłem zaglądać w tubus mikroskopu, sposób w jaki zarazek ów rozrastał się w łańcuch maleńkich kropelek, kazał mi myśleć o grzechotkach, umieszczonych na końcu ultramikroskopijnego a prostokątnego ogona węża. Działo się to na długi czas przed tym, nim wykryto, że mikrob ten jest tak dalece zdradziecki, tak zręczny w swych podstępach, zmierzających do rozbijania życia ludzkiego. Dopiero obecnie wyszło na jaw całe niebezpieczeństwo zarazka. Jednakże już wtedy zdawano sobie sprawę że on to właśnie jest głównym sprawcą śmierci matek, umierających na gorączkę połogową.

Nie wiedziano wszakże wtedy, iż paciorkowiec hemolityczny powoduje równie dobrze szkarlatynę.

W r. 1912 zmarło dwóch moich przyjaciół, młodych lekarzy, i na dnie zakażenia krwi znaleziono jako sprawcę mordu zabójczy streptokok. Nikt jednak wtedy nie podejrzewał, że zarodek ów w podstępny sposób torturuje i zabija setki tysięcy dzieci, zsyłając na nie gorączkę reumatyczną oraz reumatyczne zapalenie mięśnia sercowego. Dawno już przed tym zorientowano się, że on właśnie powleka płomienną barwą twarze i ciała chorych na różę. Nie śniło się wtedy nikomu, że jego przelotne wizyty w gardle — ot, był i poszedł — pozostawiają trwałe ślady. Oto na dnie reumatyzmu czai się niewątpliwie jad, pozostawiony przez złośliwy paciorkowiec. Owe niewinnie wyglądające zapalenia gardła pozostawiają nieraz po sobie osady tajemniczych trucizn, które rozkruszają siłę serca, nerek i naczyń krwionośnych.

Czy ten bogaty w środki i podstępny morderca mikrobowy da się odkryć na dnie chorób zwyrodnienia, które powodują właśnie starzenie się? Zdaje się, że możliwość ta jest nader prawdopodobna.

Ażeby przeciwdziałać ukąszeniu ultamikroskopijnego grzechotnika, ludzie bojujący ze śmiercią odkopali z powrotem stare lekarstwo, przepi-

sywane przez najdawniejszych lekarzy. Na pewno niejeden zdumieje się posłyszawszy o nim. Ten odwieczny lek przynosi promień nadziei. Praca nad pokonaniem groźnego mikrobu znajduje się w stanie rozwoju i trudno przewidzieć, jaki będzie jej ostateczny wynik. Nikt jednak nie może zaprzeczyć, że znowu zamigotało światełko nadziei w mrokach strasznego cierpienia, by nie wspominać już o śmiertelnych ofiarach, jakie ma na sumieniu choroba krwi. Ona to bowiem powoduje więcej kalectw i wynaturzeń, aniżeli wszystkie formy gruźlicy razem wzięte.

(Paweł de Kruif: „Walka nauki ze śmiercią")

Trzeba być zaiste wielkim uczonym i wybitnym pisarzem, by tak wyraziście i zrozumiale przedstawić sprawę niebezpieczeństwa, jakie przedstawia dostanie się do ustroju odwiecznych niewidzialnych wrogów ludzkiego zdrowia, pasożytujących miliardami — zarazków chorobotwórczych, względnie ropotwórczych.

Potężnie dziś rozwinięta mikrobiologia, zwana również popularnie bakteriologią, czyli nauką o drobnoustrojach, zapoczątkowana i rozwinięta przez *Pasteura* przebadała tysiące zarazków mikroskopijnie drobnych, nazwała je, posegregowała w grupy, określiła ich szkodliwość

i siłę jadowitości. I zdawałoby się, że mając w ręku „zwierzynę” niszczącą nasze zdrowie i czyhającą na nasze życie, możnaby ją unieszkodliwić, wyplenić i ochronić miliony istnień ludzkich od cierpień i śmierci. A jednak lecznictwo nie nadążyło jeszcze za siedmiomilowymi postępami mikrobiologii, ludzie wciąż chorują wskutek zakażeń, wciąż się zakażają i gromadnie umierają.

Nauka o lecznictwie nie daje jednak za wygraną. Nie zniechęca się brakiem dodatnich wyników, bada, podpatruje tajemnice przyrody, kojarzy spostrzeżenia w daleko idące wnioski, zaprzęga do współpracy laboratorium chemika i badawcze zakłady biologa. Uczeni nie cofają się przed największymi ofiarami, próbują środki przeciwzakaźne na sobie, zakażają się umyślnie, usiłują się wyleczyć, padają jako ofiary zawodu i poświęcenia dla dobra ludzkości.

Nieświadomemu zdawaćby się mogło, że z chwilą, gdy znane są już zarazki, kiedy wiemy, jaki jest ich zasięg działania — leczenie nie powinno przedstawiać żadnych trudności. Tak jeszcze nie jest. Sprawa leczenia wiąże się ściśle z siłą odporną chorego ustroju, z reakcją ustroju na zakażenia i środki lecznicze, a dodać należy, że wiele środków bakteriobójczych, jest również trucizną dla komórek ludzkiego ustroju i że zabijając bakterie, zabilibyśmy i tkanki, czyli niszczylibyśmy zdrowie ludzkie. Dodać jeszcze należy, że zarazki chorobotwórcze, żyjąc i pasożytując w ustroju, wytwarzają niezwykle silne jady, zwane toksynami, które dostając się do krwi, zatruwają ją nawet wtedy, gdy nauce udało się osłabić czy wytępić częściowo same bakterie. A zatym walka z zarazkami, które wtargnęły do ustroju jest ciężka i wobec podstępności i liczności wroga nierówna i jak dotychczas prowadzona jest stale ze zmiennym szczęściem.

Do jednych z najbardziej uciążliwych i natarczywych wrogów człowieka należą drobnoustroje z rodziny gronkowców i paciorkowców. Są to zarazki, które powodują cały szereg rozmaitych chorób, od wysypek skórnych, zakażeń ran, zapalenia migdałków, ucha środkowego, do ciężkich zapaleń i posocznic ogólnych, chorób reumatycznych (gościec), zapaleń miedniczek nerkowych i pęcherza, zakażeń popołogowych, róży i tp.

O ile pierwsza grupa wymienionych chorób, to znaczy choroby skórne, jak wysypki na twarzy, czyraki i tp. nie zagrażają bezpośrednio naszemu życiu, jednak i one są niezwykle przykre, sprawiają wiele dolegliwości, w pierwszym zaś rzędzie psują cerę i nadają jej niemiły, niekiedy odrażający dla otoczenia wygląd. W leczeniu ich jednak nie wystarczają żadne stosowane zewnętrznie maści, czy kremy, co najwy-

żej łagodzą objawy miejscowe — lecz należy sięgnąć do podstaw choroby, zaatakować we krwi niewidzialnego wroga, zniszczyć go, unieszkodliwić jego jady, a tym samym przywrócić sprawność i zdrowie całego ustroju.

Druga grupa podanych chorób, to już sprawy poważniejsze, grożące bezpośrednio życiu człowieka i porywające setki tysięcy ofiar od niemowląt i dzieci począwszy do ludzi w sile wieku.

Lecznictwo, jak to zaznaczyłem, szuka wciąż broni przeciw zakażeniom. Nawet na przestrzeni naszego życia stosowano i wypróbowano wiele środków, a nawet wiele metod leczniczych. Leczono zakażenia szczepionkami i surowicami, leczono całym szeregiem środków leczniczych, zabiegami świetlnymi, dietetycznymi, wprzągnięto do lecznictwa najnowsze badania biologiczne, stosowano witaminy i tp. Niektóre z tych prób wypadły pomyślnie, inne zawiodły częściowo, jeszcze inne dawały tak zwane objawy uboczne, czyli atakowały rozmaite narządy ustroju ludzkiego i pozostawiały „ślady“ w ustroju. Praca jednak badawcza trwa stale, nauka stwarza i bada nowe środki, gdyż „walka ze śmiercią“ jest równocześnie walką o największe prawo człowieka, walką o życie.

W dziedzinie odkryć naukowych, co szczerze wyznać należy, obok wytrwałości i mrówczej wprost pracy badaczy, niepoślednią rolę odgrywa również przypadek. Otóż grupie badaczy amerykańskich z Instytutu *Rockefellera* udało się w roku 1919 wyodrębnić i utworzyć nowy związek chemiczny, który obok tzw. „powinowactwa” do najbardziej zjadliwych szczepów paciorkowców wykazywał zupełną obojętność w stosunku do ustroju.

I rozpoczęła długa seria badań laboratoryjnych z rozmaitymi szczepami zarazków, po nich poszły doświadczenia na zwierzętach, a gdy te zostały uwieńczone wynikami zupełnie pomyślnymi, przyszła kolej na prace kliniczne, poparte ścisłymi obserwacjami chorych. Badania te pozwoliły wreszcie na odkrycie istotnie czynnego związku chemicznego, który stał się już dziś ogólną własnością wszystkich narodów.

Spotykamy się niemal na każdym kroku z pewnego rodzaju niesłusznym zarzutem, że nauka polska idzie gdzieś na szarym końcu

w długim rzędzie narodów. Nie miejsce tu na zbijanie tej krzywdzącej nas tezy, tym bardziej, że w walce z chorobami nauka polska poszczycić się może naprawdę dobrymi wynikami i niezwykle szybkim pochodem naprzód. Opierając się na doświadczeniach innych—potrafiliśmy w krótkim czasie stworzyć i w tej dziedzinie własny preparat, będący rewelacją w zwalczaniu zakażeń gronkowcowych i paciorkowcowych, a stanowiący pomysł i pracę polską.

Chodzi tutaj o *Antistreptinę*. Praktyczne znaczenie tego, niezwykle pewnie działającego preparatu, ten tylko dobitnie zrozumie i ocenić potrafi, kto wie ile matek ginie w strasznych boleściach zapalenia otrzewnej po porodach, ile kalectw i śmiertelnych wypadków powoduje róża, ile inwalidów stwarza gościec, ile niezdolnych do pracy stwarza zapalenie wsierdzia, będące wynikiem zakażenia bakteryjnego. A jeśliby kto zdołał policzyć te w setkach tysięcy powtarzające się anginy i ich powikłania, trapiące dzieci w wieku szkolnym, ktoby zdołał obliczyć szkody, jakie niosą ropiejące rany—ten zrozumie znaczenie tego środka leczniczego, stanowiącego nową cegiełkę w zwycięskim pochodzie nauki, nową potężną broń w walce ze śmiercią.

Dr med. N. S. (Warszawa)

PODSTAWY WSPÓŁCZESNEJ DIETETYKI

VII

Żywienie osób zdrowych. Prawidłowe żywienie winno sprzyjać zachowaniu zdrowia czyli utrzymywać dobre samopoczucie i zdolność do pracy; spożyte pokarmy winny wyrównać straty spowodowane przez procesy życiowe tj. utrzymać stałą wagę ciała. Cel ten ustaje osiągnięty wówczas, gdy spożywane pokarmy nie wywołują szkodliwych następstw. Środki żywnościowe mają być o dobrej jakości, nadto muszą być dobrze przyrządzone i podzielone na poszczególne posiłki tak, aby można było pokarmy spożyć i przetrawić bez nadmiernego obciążenia narządu pokarmowego; wreszcie odżywianie winno być źródłem przyjemnych wrażeń smakowych odpowiednio do poziomu rozwoju poszczególnych osób.

Troska o jakość produktów. Współczesne państwo za pomocą policji sanitarnej i odpowiednich ustaw dba o jakość produktów żywnościowych. Okoliczność ta jednak nie zwalnia poszczególne jednostki od

zachowania odpowiedniej ostrożności. Troski o to, aby produkty nie uległy zepsuciu (zwłaszcza latem) są obowiązkiem rodziny. Szkodliwe następstwa niewłaściwego przechowywania produktów mogą być usunięte przez gotowanie, solenie i wędzenie pewnych produktów. Nawet wśród ludów pierwotnych mięso spożywane jest w postaci gotowanej i smażonej.

Ilość pokarmów. Nie każdy zdaje sobie sprawę z tego, jaki wpływ na nasze zdrowie wywiera rodzaj i ilość spożywanych przez nas pokarmów. Dlatego też tak często popełnia się błędy w odżywianiu, które nieraz pociągają za sobą przykre następstwa.

Najpowszechniejszym błędem w odżywianiu jest spożywanie znacznych ilości pokarmów o małej wartości odżywczej np. ziemniaków, białego pieczywa i tp., które nie są w stanie dostarczyć materiału do odbudowy zużywanej energii. Stałe odżywianie się w ten sposób doprowadzić musi do wyczerpania, osłabienia i zaniku energii. Nie wystarczy wtedy — jak to się często praktykuje — dla podtrzymania sił zwiększyć ilość przyjmowanych normalnie pokarmów. W ten sposób narzucimy tylko naszemu przewodowi pokarmowemu dodatkową pracę przetworzenia tego materiału, z którego jedynie znikoma część przedstawia korzyść dla organizmu, reszta zaś stanowi niepotrzebny balast, obciążający żołądek. W przypadkach tak częstych zaburzeń przewodu pokarmowego i wadliwej przemiany materii, takie zbyteczne obciążanie żołądka jest nader szkodliwe.

Nie obciążać niepotrzebnie żołądka! — jadać mało, lecz dbać o to, aby pożywienie było łatwo strawne i zawierało potrzebną ilość substancji odżywczych, bez których organizm obejść się nie może! — to hasło racjonalnego odżywiania. Wszystkie substancje odżywcze, niezbędne dla organizmu ludzkiego, zawarte są np. w *Ovomaltynie* w skoncentrowanej, łatwostrawnej postaci. *Ovomaltyna* jest łatwostrawna szybko przechodzi w krew nie obciążając żołądka, a dzięki zawartośc diastazy powoduje, że inne spożyte pokarmy zostają całkowicie i szybko strawione.

Woda. Przede wszystkim należy dbać o *wodę*. Świeża woda jest bardzo smaczna i działa odświeżająco, więc ludzie niechętnie wyrzekają się wody surowej, uważając, iż woda przegotowana jest niesmaczna i odrażająca. Każdy z nas przypomina sobie przyjemność, jakiej zaznał, pijąc wodę źródlaną. Istotnie woda źródlana stanowi idealną wodę do picia, smaczną i zdrową. Dobrze urządzone studnie również dostarczają takiej wody. Jednak doświadczenie poucza, iż trudno jest wodę taką uzyskać, zwłaszcza w dużych miastach. Zaopatrzenie dużych miast w dobrą wodę do picia należy do najważniejszych zadań sanitarnych. Mimo zachowania niezbędnych ostrożności bardzo trudno uchronić wodę od szkodliwych domieszek. Powszechnie wiadomo, iż rzeczna i studzienna woda mogą sprzyjać szerzeniu się niektórych epidemii jak duru (tyfus) i cholery.

Mleko. W podobnych warunkach znajduje się mleko. W postaci surowej mleko jest szkodliwe, bądź spowodu zepsucia zwłaszcza latem, bądź też wskutek szkodliwych domieszek (do których należy również domieszka wody). Niekiedy mleko zawiera także zarazki chorobotwórcze pochodzące od zwierząt mlecznych. Powyższe szkodliwości usuwa się przez gotowanie mleka. Zapotrzebowanie na zdrowe i świeże mleko krowie jest bardzo znaczne i odpowiada tej ważnej roli, którą odgrywa mleko jako środek żywnościowy dla chorych i zdrowych ludzi. Bardzo liczni zdrowi i chorzy ludzie czują odrazę do mleka przegotowanego i nie znoszą go. Tymczasem mleko surowe ludzie chętnie spożywają i znoszą bez szkody dla zdrowia. W związku z zapotrzebowaniem na surowe mleko w różnych gospodarstwach mlecznych wytwarza się mleko surowe w warunkach higienicznych.

Przyrządzanie potraw. Do warunków prawidłowego żywienia należy stosowne przyrządzanie potraw, które winno pobudzać apetyt i ułatwić trawienie i przyswajanie. Sztuka kulinarna to nie jest zbytek, lecz potrzeba higieniczna, która rozpowszechnia się z domów bogatych do siedzib robotników i ludzi ubogich, sprzyjając zachowaniu zdrowia mas. Na szczególną uwagę zasługują *stołownie ludowe*, które winny dążyć do spełnienia ważnego i dobroczynnego zadania przez zaznajomienie się z fizjologią żywienia.

Ciepłota potraw. Należy odróżniać potrawy zimne i gorące. Zresztą podział ten zależy raczej od zwyczajów niż od jakiejś określonej przyczyny. Niewątpliwie latem chętniej spożywamy zimne potrawy (zimne zupy, mięso), natomiast zimą — gorące potrawy i napoje. Ciepłota gorących potraw waha się między 30^0—50^0. Należy zwalczać szkodliwy zwyczaj spożywania zbyt gorących potraw. Latem *lód* stanowi niemal

niezbędny środek spożywczy i często wchodzi w skład każdego obiadu. Jednak należy wystrzegać się spożywania lodu w zbyt dużej ilości naczczo. Szkodliwe działanie wody lodowej i śnieżnej, spożywanej celem ugaszenia pragnienia jest znane. Następstwem nierozważnego spożywania wody lodowej są bóle żołądka i długotrwała niestrawność. Powyższe zaburzenia są wywołane nie tyle przez zimno, ile przez działanie wody destylowanej, która wywołuje obrzęk błony śluzowej żołądka. Podczas wycieczek górskich szkodliwościom tym można zapobiec przez dodanie wina.

(d. c. n.)

Dr med. Aleksander Floda (Kraków)

CZY LUDZIE OBECNIE SĄ MNIEJ ZDROWI NIŻ DAWNIEJ

Powszechnie panuje zapatrywanie, że ludzie obecni są mniej zdrowi jak dawniej, a zwłaszcza zapadają częściej na pewne choroby, szczególniej gruźlicę i raka.

Czy to jest w istocie prawda? Jakże to pogodzić z wielkimi postępami medycyny w ostatnich czasach?

Nie ulega żadnej wątpliwości, że warunki życiowe obecnie bardzo się pogorszyły. Kwestia mieszkaniowa przedstawia się bardzo smutno, bardzo wiele ludzi nie może znaleść pracy, wszyscy cisną się do miast, a fałszowanie środków spożywczych ciągle się powiększa. *Jeżeli weźmiemy wszystkie te warunki pod uwagę, to jednak dziwić się należy, że wogóle ludzie nawet mało stosunkowo chorują.* Zawdzięczamy to właśnie postępowi medycyny. *Jeżeli twierdzi się, że gruźlica i rak są obecnie znacznie częstszymi cierpieniami*, to jednak trzeba brać tutaj w rachubę to, że po

pierwsze *ludzie obecnie, zwłaszcza wskutek należenia do Ubezpieczalni Społecznej chodzą częściej do lekarzy*, co znowu powoduje, że wobec doskonałych nowych metod badania *rozpoznaje się obecnie gruźlicę znacznie wcześniej* jak dawniej tak, że właściwie to zwiększanie się ilości schorzeń jest tylko pozorne. Że tak jest w istocie, dowodzą najlepiej statystyki, które wykazują, że śmiertelność z powodu gruźlicy, zwłaszcza w państwach, w których prowadzi się energiczną walkę z tą chorobą, nie tylko że się nie zwiększa, lecz stosunkowo bardzo szybko się zmniejsza.

Zupełnie analogicznie wyrażają się rozmaici autorzy o rzekomo coraz to częstszym zapadaniu ludzi na raka. Twierdzą oni, że rak dlatego jest częstszy, bo go się obecnie wcześniej i lepiej rozpoznaje, a nawet przypadkowo wykrywa, zwłaszcza w przewodzie pokarmowym, wątrobie, trzustce, przy operacjach, wykonywanych właściwie z innego powodu i wskazania.

Statystyki wielkich towarzystw ubezpieczeń wykazują niezbicie, że obecnie ludzie żyją nawet dłużej niż dawniej zwłaszcza zaś ci, którzy poddają się regularnym badaniom lekarskim i z tego też powodu wiele towarzystw obniża znacznie premie tym, którzy godzą się na częste (coroczne) rewizje stanu swego zdrowia. Wiele chorób obecnie jest uleczalnych lub przynajmniej udaje się chorych podtrzymać długie lata we względnym stanie zdrowia, dość wspomnieć tutaj np. o chorobie cukrowej, z powodu której dawniej wiele towarzystw ubezpieczeń nie chciało nawet przyjmować ludzi do ubezpieczenia na życie.

Nie ulega natomiast wątpliwości, że wskutek postępu techniki i komunikacji, zwiększyła się i zwiększa stale liczba katastrof, zwłaszcza automobilowych, a także liczba samobójstw, co jednak z ogólnym stanem zdrowia ludzkości niema nic wspólnego.

Zmniejszyła się znacznie śmiertelność noworodków wskutek lepszej nad nimi opieki, niestety jednak, zwłaszcza w krajach zachodnich, zmniejsza się stale płodność ludzi. Na podniesiesienie stanu zdrowia ogółu, zapobieganie chorobom i wczesne ich leczenie, wpłynęły bardzo dodatnio badania dzieci przez lekarzy szkolnych podczas nauki, rozwój sportów i wychowania fizycznego, a wreszcie rozmaite szczepienia ochronne.

Nie zapominać wreszcie należy o szalonych wprost postępach nowoczesnej chirurgii, która obecnie swemi śmiałymi zabiegami ratuje życie tam, gdzie dawniej śmierć napewno nastąpić by musiała.

Jeżeli weźmiemy to wszystko pod uwagę, to dojść musimy do wniosku, że ogółem wziąwszy, przeciętny *stan zdrowia ludzi, mimo obec-*

nych znacznie gorszych stosunków społecznych, nie jest wcale gorszy jak był dawniej i jeżeli twierdzi się, że ludzie obecnie starzeją się szybciej i prędzej aniżeli dawniej, jakoteż że skleroza obecnie jest częstsza, to winy szukać należy w tym, że ludzie ufając zbyt postępowi techniki i medycyny, lekceważą sobie zdrowie i nie słuchają lekarzy i higienistów, a korzystając z ułatwionego obecnie trybu życia i wynalazków, rozleniwiają swój tryb życia, zmieniają go w coraz więcej sztuczny i szukają coraz to nowych, silniejszych wrażeń, oddalając się coraz to więcej od natury. Jeżeli zaś kto jako tako zachowuje higienę ciała, to znowu nieraz zaniedbuje zupełnie higienę ducha, żyje zbyt nerwowo, nie odpoczywa racjonalnie, zapominając o tym, że do pojęcia zupełnego zdrowia potrzebnem jest tak samo zdrowe i normalne funkcjonowanie ciała i ducha.

Dr med. A. M. (Wilno)

O CZYM SIĘ NIE MÓWI...

VII

Teoria Erba. Liczni lekarze usiłowali wyjaśnić, na czym polegają szkodliwe następstwa samogwałtu. Głównie badania zmierzały do ustalenia, dla czego nałóg ten jest bardziej szkodliwy niż uprawianie normalnego życia erotycznego. W powyższej sprawie *Erb* wypowiedział zdanie następujące: „niebezpieczeństwo polega na tym, iż nałóg samogwałtu bywa uprawiany w bardzo wczesnym wieku, gdy rozwój cielesny jeszcze trwa, nadto w tym wypadku sposobność do uprawiania omawianego nałogu nie jest ograniczona (niekiedy kilkakrotnie w ciągu dnia). Wreszcie bardzo szkodliwa jest przykra świadomość uprawiania nienaturalnego występnego nałogu".

W porównaniu z normalnym życiem erotycznym, przy uprawianiu

powyższego nałogu odbywa się chorobliwa praca wyobraźni, która usiłuje odtworzyć obecność innej osoby. Nadmierna praca wyobraźni powoduje znaczne zużytkowanie energii nerwowej. Prócz tego należy uwzględnić, iż osoby uprawiające wspomniany nałóg doznają ciągłych podniet od własnej osoby, tymczasem, gdy w warunkach normalnych pobudzenie erotyczne pochodzi od innej osoby. Często dziecko zostaje wciągnięte do występnego nałogu przez osoby postronne. Winę przy tym ponoszą niańki, pielęgniarki, a nawet... rodzice przez nierozważne pieszczoty, które mają na celu uspokoić dziecko i sprowadzić sen.

Następstwem omawianego nałogu są wyczerpanie i zaburzenia w różnych narządach wskutek wyczerpania nerwowego. Nadto występują przykre dolegliwości ze strony serca, utrata pamięci i wypaczenie charakteru. Ludzie ci są roztargnieni, ciągle niezadowoleni ze siebie i otoczenia.

Zapobieganie i leczenie. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na rozwój dziecka. Szczególne zmiany usposobienia zachodzą w okresie dojrzewania u dziewcząt. Wraz z wystąpieniem okresu dojrzewania spostrzega się u dziewcząt marzycielstwo i nieokreślone tęsknoty. Tęsknoty te są natury platonicznej i dotyczą postaci z poezji i historii. Obowiązkiem matki jest należyte uświadomienie córki w owym okresie przełomowym.

Bardzo pomyślnie wpływają na usposobienie dziecka gry i zabawy na powietrzu, nadto wskazane jest pożywienie niedrażniące z wyłączeniem przypraw, napojów wyskokowych, octu, pieprzu itd.

Jest rzeczą ważną, aby rozwój umysłowy i fizyczny dziecka nie postępował zbyt szybko. Przedwcześnie rozwinięte dzieci najłatwiej stają się ofiarą nałogu. Dzieci winny unikać samotności, tak samo szkodliwe jest towarzystwo osób dorosłych. Najskuteczniej przeciwdziałają chorobliwej wyobraźni sporty, gimnastyka i praca fizyczna.

Jeżeli istnieje uzasadnione podejrzenie, iż dziecko uprawia nałóg, wówczas należy pouczyć go o następstwach. Wprawdzie konieczna jest w tym wypadku powaga, ale uświadamiając dziecko trzeba odnieść się do niego z dobrocią i życzliwością. Najwłaściwszym doradcą



młodzieży w tym wypadku jest lekarz, który swym autorytetem może dopomóc w walce z nałogiem.

Przede wszystkim winno się dążyć do wzmocnienia woli. Wszelka lektura, która może wywołać podziw dla wielkich czynów i niezłomnej energii jest pożyteczna. Nadto lekarz poucza swego chorego, iż siłą woli można nałóg przezwyciężyć.

Bardzo pożyteczne są zimne nacierania wilgotnym ręcznikiem o t^0 25^0 C. Konieczne jest leczenie wszelkich spraw miejscowych jak wysypki, robaki itd., które mogłyby wywołać podrażnienie.

Wszelkie napoje alkoholowe, kawa, piwo, kawior, pieprz itd., są wzbronione. Pożywienie winno składać się przeważnie z jarzyn, owoców, kasz itd. Ostatni posiłek winien być spożyty na $2^1/_2$—3 godziny przed udaniem się na spoczynek.

W ciągu dnia wskazane, jest uprawianie sportów aż do wystąpienia uczucia silnego zmęczenia. Praca domowa wymagająca skupienia i dużego wysiłku stanowi świetny środek odwracający uwagę od podniecających myśli. Aby uniknąć szkodliwego podniecenia, należy udawać się na spoczynek, gdy się jest bardzo zmęczonym po całodziennej pracy, tak samo po przebudzeniu się konieczne jest natychmiastowe opuszczenie łóżka.

Używanie piernatów do pościeli jest szkodliwe. Podczas snu najstosowniejsza jest pozycja na boku, natomiast leżenie nawznak wywołuje ucisk pęcherza moczowego na pęcherzyki nasienne, co powoduje erekcję. Sypialnia winna być chłodna i dobrze przewietrzona. Bielizna wełniana jest szkodliwa, gdyż drażni skórę.

Kieszenie w spodniach winny być umieszczene od tyłu. U dziewcząt należy unikać sznurówek, gdyż powodują one zastój krwi w brzuchu, co wywołuje podniecenie.

Bardzo ważne znaczenie posiada stosowna lektura. Czytanie książek o treści pornograficznej jest bardzo szkodliwe. Najstosowniejsze są książki humorystyczne, poświęcone podróżom i przygodom. Książka winna wywołać w czytelniku zapał i chęć czynów. Książek o treści pornograficznej należy unikać. Tak samo szkodliwe są wszelkie sprośne rozmowy.

W ciężkich przypadkach samogwałtu konieczne jest leczenie sugestią i hipnozą.

(d. c. n.)

Inż. chem. Em. Moro (Warszawa)

CHEMIA W EWOLUCJI HIGIENY JAMY USTNEJ I ZĘBÓW

II

W pierwszych latach ery chrześcijańskiej *Skriboniusz Largus* współczesny cesarzowi *Klaudiuszowi I*, podał teorię próchnicy zębowej, która nie zaznała żadnej modyfikacji aż do XVIII wieku. Później *Galen* (131—201) jest przeciwnikiem ekstrakcji; był on za konserwowaniem chorego zęba, którego wypadnięciu należało zapobiec wszelkimi środkami, zwłaszcza roztworem octowym sproszkowanych kwiatów rośliny (rosnącej na półwyspie Bałkańskim) zwanej piretrą.

Przechodząc do średniowiecza, wieloznaczące miejsce w tym szkicu historycznym powinno być zarezerwowane medycynie arabskiej. Jej dwoma najznakomitszymi przedstawicielami byli *Avicenna* (980—1037) i *Abul Kasim*. Pierwszy, który zasłużył sobie na nazwę „księcia lekarzy" streścił swe wiadomości z patologii i terapii w swoim „Kanonie", gdzie pozostawił nam wiele uwag o zębach, ich chorobach, pielęgnacji i konserwacji. Nie jest on zwolennikiem proszków do zębów za żrących i obawia się skutku działania narkotyków. Celem konserwacji zdrowych zębów, aby ustrzec się przed ich bólem, *Avicenna* zaleca postępować w poniższy sposób: „nie używać rzeczy gnijących jak: ryby potrawy mleczne; wystrzegać się „za gorącego" i „za zimnego", zwłaszcza jednego natychmiast po drugim, nie żuć rzeczy twardych (kości), lub lepkich, klejowatych (np. figi lub konfitury) nie używać mięs, mających własność szkodzenia zębów; nie dłubać w zębach, trzeć je miodem i paloną sodą".

Abul Kasim mówi po raz pierwszy o kamieniu nazębnym, podaje sposoby jego zdjęcia instrumentami, z których niektóre są po dziś dzień w użyciu. W XVI wieku słynny chirurg *Ambroży Paré* sądzi, iż ten kamień nazębny jest ciałem ziemistym, żółtawym, które osiada na zębach, jak rdza na żelazie. Należy więc je często wycierać i w dobrym

stanie utrzymać, aby się od kamienia tego uchronić. Jak widzimy nie był on daleki od prawdy. Następne ciekawe dla nas obserwacje o zębach ogłosił *Peter von Foreest*, profesor w Lejdzie. Na jedną z nich powinniśmy zwrócić uwagę. Zabraniał on mianowicie, jako szkodliwe dla ich zdrowia i konserwacji, spożywanie słodyczy i ta opinia jest przez wszystkich zaakceptowana. Wypada też wspomnieć o chirurgu nazwiskiem *Urban Hemard*, popieranym przez kardynała *d'Armagnac*.



Hemard, który w swych poglądach wyprzedzał czasem jego epokę mówi z wieloma szczegółami o zakażeniu rtęciowym, nietylko w wypadku powstałym wskutek leczenia tym aktywnym lekarstwem, lecz także, o wypadkach powstałych wskutek użycia kosmetyków, których jemu współcześni nadużywali. Wskazuje on na niebezpieczeństwo, na jakie narażają się damy, używając tych trucizn i, aby je osłabić doradza przed użyciem natrzeć sobie zęby „teriaką" *) rozrobioną z białym winem. Pokłada on w miksturze tej zaufanie, jakiego z nim bynajmniej nie dzielimy.

Wiek XVII nie przynosi nic ciekawego w dziedzinie pielęgnacji i konserwacji zębów, zmiana zachodzi bowiem z początkiem XVIII stulecia. Jest to okres królowania niby nowożytnych magików, zwykłych szarlatanów, ktorzy nie mieli najmniejszego pojęcia o higienie zębów i jamy ustnej, a których imaginacja nie znała wprost granic, stwarzając np. fantastyczne lekarstwa. Lekarstwa te nietylko, że były mało wdzięczne, lecz wprost odpychające i wstrętne. Uryna należała do dość wziętych i liczy wśród swych entuzjastów nawet kobietę tak kulturalną, jak Madame *de Savigne*. Ale i były gorsze niźli ten „lek" obrzydliwy. Przejrzyjmy „Le dictionnaire universal des Drogues Simples" pana *Mikołaja Lemery*, a skonstatujemy ze zdziwieniem, iż poleca on do pielęgnacji jamy ustnej oleum vel stercus humanum: „ekskrement człowieka, pisze on z niezmąconą pogodą, jest strawny, rozpędzający, łagodzący i uśmierzający; trzeba używać go suchym i sproszkowanym..."

*) *Teriaka* — bardzo złożony medykament, zawierający opium, znany i używany w starożytności.

Uważamy reklamowanie się jako zjawisko powstałe w czasie wzmożonej walki o byt, w dobie szalejącego kryzysu, jednak co za złudzenie. Ci, którzy podzielają to mniemanie napewno nie czytali książek Imci Pana *Mikołaja de Blegny*. Był on wynalazcą „wody kojącej", która nie miała sobie równej tak, jak on nie miał sobie równych w ściąganiu naiwnych klijentów; jemu też, można powiedzieć, zawdzięczamy smutną w zawodzie dentystycznym reklamę. Wychwalał się jeszcze fabrykowaniem pewnego olejku roślinnego, ten jego „eliksir" miał na zawsze chronić od próchnicy i bólu zębów. Byli i inni a między nimi „najznakomitszy chirurg na wolnym powietrzu", który zdobył sobie popularność pod imieniem *Grubego* lub *Wielkiego Tomasza*. Podczas tego stulecia i w połowie następnego obłuda i przesąd kwitły w najlepsze nietylko wśród ludu, ale nawet na dworach. Będąc w Hiszpanii, gdzie obarczony misją udał się do królowej, *Brantome* spotyka podobne praktyki.

W tym miejscu opuszczając szarlatanów i kpiarzy, powróćmy w dziedzinę nauki. Obok więc różnych wydrwigroszów w rodzaju wyżej cytowanych, należy zanotować w XVII wieku nazwiska: *Nathaniela Highmor*'a, prof. w Bolonii *Marcelego Malpighi*, amsterdamskiego prof. *Ruysch*'iego oraz *Leuvenhoek*'a wynalazcy mikroskopu, który w 1678 r. przed Królewskim Towarzystwem w Londynie przedstawia pierwszy opis kanałów zębowych.

Wszyscy oni przez pogłębienie ówczesnej wiedzy dentystycznej przyczynili się do tego, iż w XVIII wieku następuje już zupełna separacja medycyny i chirurgii od sztuki dentystycznej, która odtąd będzie uznawana za dziedzinę zupełnie specjalną—dentystykę. Wiek ten może szczycić się świetlanym nazwiskiem *Piotra Fauchard* (1690—1741) i jego dziełem o zębach. *Pierre Fauchard*, ten najznakomitszy dentysta przedostatniego stulecia konstatuje, iż dopiero około roku 1700 (we Francji), fakultet zmusza dentystów do zdania egzaminu i ma nadzieję, że reglamentacja ta będzie miała to dobre, że wyeliminuje naciągaczy i osoby niepowołane, które wyrządzają tak wielką szkodę moralną osobom, oddającym się szczerze temu zawodowi. Wydane przez niego w roku 1728 dzieło p.t. „Le chirurgien-dentiste ou Traite des Dents" osiągnęło trzy wydania i oznacza epokę w rozwoju wspomnianej dziedziny wiedzy. Sprawa konserwacji i pielęgnacji zębów staje się coraz bardziej zrozumiałą. *Bruck* w artykule, który ukazał się w Deutsche Monatsschrift für Zahnheilkunde p.t. „Die Konservierende Zahnheilkunde bei P. Fauchard" twierdzi, iż czytanie jego dzieła każe niejednokrotnie zapomnieć o tem, że napisane było jeszcze przed dwoma

wiekami. Daje on słuszne rady jak należy postępować i co należy czynić, aby zachować zdrowe zęby. Ostrzega on wyraźnie przed nadużywaniem jarzyn i cukrów: „istnieje, mówi on, w cukrze kwas, przenikający i żrący, który atakuje zęby".

(d. c. n.)

ODCINEK

O MECHANIZMIE CZŁOWIEKA I JEGO PRACY

II

Droga, którą przebywa powietrze prowadzi przez nos, (oddychać należy nosem, nigdy ustami) gardziel, krtań, tchawicę, skąd dostaje się do oskrzeli a następnie do płuc. Między narządami oddechowymi nos spełnia bardzo ważne zadanie: jest on strażnikiem nie dopuszczającym do płuc szkodliwych pierwiastków, znajdujących się w powietrzu. Jeżeli nos przestaje spełniać swe czynności z powodu nagromadzenia śluzu, co ma miejsce przy kataralnym zajęciu dróg oddechowych lub przy powiększeniu migdałów — wówczas zastąpić go muszą usta. Jak zwykle, tak i w tym wypadku, zastępstwo nie jest korzystne dla dobra sprawy. Przez oddychanie ustami, migdałki i krtań narażone są na bezpośrednią napaść różnych złośliwych drobnoustrojów.

Wszystkie narządy oddechowe są wysłane błoną śluzową, do której kurz i inne nieczystości przylegają, jak muchy do lepkiego papieru. W czasie drogi, którą przebywa powietrze nagrzewa się lub zwilża, w miarę potrzeby, zanim dostanie się do płuc. Jak doniosłe znaczenie ma proces przechodzenia powietrza przez różne narządy — dowodem jest, że mroźne powietrze krajów podbiegunowych zarówno jak gorąca i sucha atmosfera podrównikowa, może być bezkarnie wdychana, podczas gdy bezpośrednie jej działanie na płuca spowodowałoby ich zamarznięcie lub wysuszenie.

Po dokonaniu wydechu pozostaje w płucach pewna ilość powietrza, stanowiąca tzw. powietrze zapasowe, które łączy się ze świeżo

wdychanym powietrzem. Gdyby nie ten zapas, to nagłe pogrążenie się w wodzie, wystawienie na działanie trującego gazu lub jedno odetchnięcie chloroformem, sprowadziłoby natychmiastową śmierć, gdyż płuca całkowicie pozbawione powietrza napełniłyby się odrazu wodą lub gazem. Zapasowe powietrze broni dostępu do płuc, rozcieńcza gaz, czyniąc go mniej niebezpiecznym.

Przy normalnym oddychaniu wprowadza się do płuc około pół litra powietrza; podczas szybkiego ruchu, połączonego z wysiłkiem fizycznym, ilość ta może się czterokrotnie zwiększyć. Człowiek dorosły oddycha 15 do 20 razy na minutę, w późniejszym wieku 15 do 18 razy — zaś niemowlę aż 44 razy w ciągu minuty.

O głosie. Gdyby fabrykant wprowadził do handlu instrument muzyczny tak niedoskonały, jak nim jest instrument głosu ludzkiego — zbankrutowałby zupełnie na takim interesie, gdyby natomiast udało mu się sporządzić dobre naśladownictwo głosu wyrobionego śpiewaka — miałby gotowy majątek w ręku. Takie sprzeczności znajdujemy w mechanizmie głosu człowieka. Ciekawe jest doprawdy dowiedzieć się bliżej, jak ten mechanizm wygląda. Pewne wyobrażenie o skrzynce głosowej, którą w budowie ciała człowieka jest krtań, powziąć możemy, wziąwszy średniej długości rurkę, z otworem tej szerokości, ażeby palec mógł się swobodnie w nim pomieścić; przez ten otwór przeciągniemy dwie cienkie elastyczne gumki, w jednym końcu lekko związane, tak aby w otworze pozostała szpara. Jeżeli wówczas dmuchniemy w rurkę, to otrzymamy ton, który może przybierać różne brzmienia, w miarę ścieśnienia i rozluźniania gumek. Podobny przebieg czynności odbywa się w krtani, podczas mowy lub śpiewu. W mechanizmie krtani, elastycznymi gumkami są dwie struny głosowe. Powietrze wydychane z płuc, przechodząc przez krtań, wywołuje drganie strun głosowych, wskutek czego powstaje dźwięk. To drganie można wyczuć, przyłożywszy palec do wierzchołka krtani i mówiąc „Ach" tak głośno, jak tylko starczy głosu. W ten sposób, za pomocą dotyku, uczą się mówić głuchoniemi, którzy nigdy nie słyszeli dźwięku i dlatego nie umieją go wydobyć. Przy zwykłym oddychaniu struny głosowe nie mają napięcia i oddalają się od siebie, tak że powietrze może swobodnie wchodzić i wychodzić z płuc. Przy kaszlu struny zbliżają się do siebie i zamykają szczelinę, znajdującą się między nimi, tzw. szparę głosową, poczym, pod wpływem naporu wydechowego powietrza, znów się oddalają. Kichnięcie jest też gwałtownym wydechaniem, z tą różnicą, że powietrze zatrzymuje się chwilowo w tylnej części krtani, a gdy napór ustępuje, wydobywa się przez nos.

Mechanizm, za pomocą którego struny są poruszane, napięcie ich słabnie lub wzmaga się — jest bardzo prosty. Struny są przymocowane do tzw. chrząsteczek nalewkowych, znajdujących się na powierzchni chrząstki obręczkowej, będącej bardzo ważną częścią w budowie krtani. Za pomocą ruchu mięśni, chrząsteczki te zbliżają się i oddalają od siebie naprzemian, wpływając na zbliżanie się, oddalanie i napięcie strun głosowych. Do górnego brzegu krtani dotyka zgięta chrząstka, zwana nagłośnią, która zasłania przewód oddechowy w ten sposób, aby podczas łykania kęs strawy nie dostawał się do niego, lecz do leżącego bardziej ku tyłowi przełyku.

Pełny dźwięk, spowodowany drganiem strun głosowych, ulega zmianom przechodząc przez wklęsłości gardła, jamy ustnej i nosa. Tak naprzykład, jeżeli otworzymy szeroko usta, mówimy „Ach" i wydajemy ten sam dźwięk składając wargi, tak jak do gwizdania — to usłyszymy dźwięk „oh", a skurczywszy język, usłyszymy dźwięk „Ee". Takie samo doświadczenie możemy czynić dowolnie z innymi samogłoskami.

Brzmienie spółgłosek otrzymujemy przez częściowe lub zupełne przerwanie dostępu powietrza do krtani, przy pomocy ust, zębów, języka i tp. Tak więc brzmienie głosek wargowych, jak „p" i „b", następuje przez złożenie warg; głosek zębowych, jak „t" i „d", przez dotknięcie górnych zębów końcem języka i natychmiastowe cofnięcie go. Głoska „m" wymawia się z wargami złożonymi, „n" — z rozchylonymi i dotknięciem języka o podniebienie; przy wymawianiu tych dwóch ostatnich głosek drganie przechodzi przez nos — dlatego, gdy nos nie jest swobodny, co ma miejsce przy zakatarzeniu dróg oddechowych, trudno jest wymawiać niektóre wyrazy.

Zmiany w brzmieniu głosu w latach młodzieńczych następują

wskutek wydłużania się i grubienia strun głosowych w tym okresie życia.

Mowa szeptem powstaje prawie że wyłącznie przy udziale jamy ustnej, rola strun głosowych jest bardzo nieznaczna. Śpiew natomiast polega na bardzo umiejętnym wykorzystaniu strun głosowych. Gwizdanie różni się od szeptu i od śpiewu tym, że dźwięk wydobywa się przez złożenie warg — dlatego możliwem jest śpiewać i gwizdać jednocześnie, lecz taka sztuka wymaga niemałej wprawy.

Żołądek. Nie sądźcie, żeby żołądek miał wypełniać całą przestrzeń ciała, zwaną jamą brzuszną lub poprostu brzuchem, jak zwykliśmy wyrażać się w potocznej mowie. W tej jamie znajdują się oprócz żołądka, różne inne „warsztaty", o których będzie mowa później, a tymczasem zajmiemy się żołądkiem, któremu należy się pierwszeństwo, jako noszącemu słusznie miano „gospodarza" wśród organów ciała człowieka. *(d. c. n.)*

KOSZTOWNE OSZCZĘDNOŚCI W ORGANIZACJI POMOCY W WYPADKACH PRZY PRACY

Wyścig pracy pociąga za sobą niemniej ofiar, niż niejedna wojna, to też konieczna jest racjonalna organizacja warsztatów pracy, by uchronić państwo od masy inwalidów, która tworzy się wskutek niedostatecznie zorganizowanej ochrony zdrowia pracowników i braku należytej pomocy w wypadkach przy pracy.

O liczbie wypadków przy pracy może świadczyć fakt, że samych ciężkich urazów oczu mamy w przemyśle polskim rocznie około 1.000. Większość z nich (około 60%) powstaje wskutek odprysków metali, które dostają się do oka wskutek nieużywania okularów ochronnych w czasie niebezpiecznych prac. Odprysk taki grozi ślepotą i musi być możliwie szybko usunięty z oka. Utrata zaś wzroku przez robotnika, to inwalidztwo — konieczność płacenia renty i utrzymywania robotnika i jego rodziny z funduszów publicznych.

Każdy wypadek ślepoty pociąga za sobą tak duże straty moralne i gospodarcze, że warto dbać o to, aby go uniknąć, a jeśli się już wydarzył, udzielić robotnikowi szybkiej i fachowej pomocy lekarskiej, która nieraz może wzrok uratować.

Niestety w organizacji pomocy lekarskiej w razie urazów oczu są poważne braki. Ułamki metali, które dostały się do oka, mogą być usunięte tylko zapomocą silnych elektromagne-

sów, przed tym zaś należy zapomocą specjalnych aparatów roentgenologicznych stwierdzić, gdzie taki odłamek się znajduje. Nawet duże ośrodki przemysłowe, jak np. Łódź i Sosnowiec nie mają tych aparatów, nie mają ich także przychodnie okulistyczne Ubezpieczalni Społecznej, ani szpitale prowincjonalne. Robotników, którzy ulegli wypadkowi trzeba odsyłać do Warszawy lub Krakowa, żeby im usunięto odłamek z oka.

Słusznie tedy domagać należy się ażeby zaopatrzono szpitale większych ośrodków przemysłowych w konieczne przyrządy do usuwania odłamków metali z oka i ażeby wydano dokładne instrukcje dla lekarzy fabrycznych, Ubezpieczalni Społecznej i tp., gdzie mają odsyłać chorych, z ominięciem wszelkiej formalistyki.

Skąpienie pieniędzy na zaopatrzenie szpitali w odpowiednie przyrządy jest bardzo kosztowną oszczędnością.

IDEA BEZPIECZEŃSTWA PRACY WCZORAJ I DZIŚ

Wypadkami przy pracy zaczęto się interesować stosunkowo niedawno. Zagadnienie to wyrosło i rozwinęło się dopiero w okresie ostatnich 100 lat. Przed tym okresem uważano każdy wypadek przy pracy — tak jak dziś jeszcze uważa je wielu laików — za dopust Boży, uchylający się spod kontroli i oddziaływania człowieka.

Dopiero rozpowszechnienie maszyn i wypadków z nimi związanych zwróciło uwagę na możliwość opanowania wypadków przy pracy przez techniczne zabezpieczenie maszyn. Na tym podłożu rozwinął się w krajach europejskich kierunek w akcji bezpieczeństwa pracy, który możnaby nazwać „maszynowym". W ciągu 80 lat swego trwania wydał on w wielu dziedzinach bezpieczeństwa pracy obfite owoce.

W ostatnich 20 latach pojawiły się jednak w dziedzinie bezpieczeństwa pracy nowe poglądy, których ojczyzną są Stany Zjednoczone. Kraj ten do XX wieku wykazywał znikome zainteresowanie ochroną pracy. Dopiero szybki rozwój przemysłu amerykańskiego w ostatnich dziesiątkach lat i wzrost liczby wypadków przy pracy, za które amerykański pracodawca musiał płacić wysokie odszkodowanie lub też składki ubezpieczeniowe, skłoniły przemysł tamtejszy do żywego zajęcia się bezpieczeństwem pracy.

W akcji prowadzonej z wielkim rozmachem, zwrócili Amerykanie uwagę na rolę człowieka w powstawaniu wypadków. Opierając się na statystyce, stwierdzili oni, że zaledwie $^{1}/_{4}$ wypadków ma swe źródło w maszynie, $^{3}/_{4}$ zaś w „czynniku ludzkim". Rozpoczęto więc na szeroką skalę akcję propagandy, uświadomienia i wychowywania załogi fabrycznej oraz celowego doboru robotnika do pracy pod kątem bezpieczeństwa pracy.

Kierunek amerykański, który wydał znakomite owoce, przeniknął w czasach powojennych do Europy. Powstaje za tym aktualne pytanie, który z tych dwu systemów należy w Polsce przyjąć: czy stary europejski „kierunek maszynowy", czy też nowy amerykański, przyznający główną rolę „czynnikowi ludzkiemu"?

Opierając się na opinii wybitnych specjalistów, można wypowiedzieć pogląd, że dalszy rozwój zagadnienia bezpieczeństwa pracy musi pójść po linii syntezy obu tych pierwotnych kierunków. Dlatego też nie należy lekceważyć ani techniki bezpieczeństwa pracy, która nie wypowiedziała jeszcze ostatniego słowa i ciągle się doskonali, ani też nie wolno zamykać oczu na praktyczne zdobycze przemysłu amerykańskiego, które należy jednak przeszczepiać z uwzględnieniem warunków lokalnych i różnic w psychice ludzkiej. Ostrożność ta i umiar konieczne są zwłaszcza w Polsce, gdzie akcja bezpieczeństwa pracy znajduje się dopiero w zaczątkach.

Powstało w Warszawie „Towarzystwo Przyjaciół Ziołolecznictwa". Założycielami tego T-wa są wybitne jednostki ze świata naukowego, medycznego i farmaceutycznego.

W założeniach T-wa leży dążenie do oparcia dalszego rozwoju ziołolecznictwa na obserwacjach badawczych i studiach prowadzonych przez lekarzy dyplomowanych.

T-wo mieści się w Warszawie, przy ul. Książęcej Nr 6 m. 11, tel. 7-22-55.

LECZENIE DIETETYCZNE W ZDROJOWISKACH

Na wyniki leczenia w zdrojowisku składają się rozmaite czynniki, dopełniające się wzajemnie. Między nimi pierwsze miejsce zajmują naturalne środki lecznicze, które decydują o właściwościach danego zdrojowiska i wyróżniają je wśród innych. Charakter miejscowości, rozmiary i poziom urządzeń uzupełniają środki zasadnicze, zakreślają wspólnie z nimi granicę możliwości leczniczych i składają się na warunki pobytu w zdrojowisku.

Kłopoty, przeciwieństwa i zawody, jakich kuracjusz może doznać chociażby tylko w drobnych na pozór szczegółach życia codziennego są dla niego bolesnym dysonansem, pomniejszając wyniki leczenia, zniechęcającym i zrażającym do zdrojowiska.

Powodów do niezadowolenia nastręczają najczęściej braki w mieszkaniu oraz niedociągnięcia w żywieniu. O mieszkaniu stanowi wiele czynników, ale warunkami koniecznymi jest czystość, dostateczny dopływ światła i powietrza, wygodne łóżko, oraz gwarancja zupełnej ciszy w godzinach poobiednich i nocnych.

Jeszcze ważniejszą jest sprawa odpowiedniego żywienia. Do planu każdego leczenia wchodzi jako część składowa specjalna dieta. W wielu przypadkach ten czynnik diety wysuwa się na plan pierwszy, albo nawet stanowi jedyny warunek i sposób leczenia. W dziejach lecznictwa. chociażbyśmy zaczęli od Hippokratesa, nigdy nie podnoszono głosu przeciwko znaczeniu diety w zwalczaniu chorób, jak również nie kwestionowano potrzeby racjonalnego odżywiania dla zachowania zupełnego zdrowia. Zmieniły się z czasem tylko poglądy na skład tej czy innej diety, a to pod wpływem postępujących badań eksperymentalnych oraz wzrastającego doświadczenia klinicznego. Obecnie pomimo, że dietetyka nie wyszła jeszcze całkowicie z okresu podstawowych badań teoretycznych i nie zawsze może uzgodnić spostrzeżenia kliniczne z teorią, stanowi już naukę prawidłowego odżywiania o dużym zasięgu zagadnień, wiążących się z pojęciem o zdrowiu i chorobie, o dobrobycie społeczeństwa i sile fizycznej obywateli Państwa.

Nieracjonalna dieta szkodzi zdrowiu, przeciwdziała zabiegom lekarza, pomniejsza wyniki leczenia, a nie przestrzeganie koniecznych przepisów w pensjonatach wprowadza ujemne skutki w leczeniu zdrojowiskowym. Ostre zaburzenia żołądkowo-kiszkowe, nawet drobne niedyspozycje wywołane złym pożywieniem, stanowią przykrą przerwę w kuracji, niszczą już osiągnięte wyniki i zmuszają do przedłużania pobytu w zdrojowiskach kuracjuszy, nie rozporządzających najczęściej potrzebnym na to czasem i środkami.

Warunki, jakie obowiązują w racjonalnym żywieniu są wielorakie. Pokarm winien być przede wszystkim „zdrowy" w pojęciu ogólnym, ma się więc składać z produktów świeżych, pierwszorzędnej jakości. Jako następny warunek należy wymienić umiejętne przyrządzanie pokarmów. Potrawy sporządzone z jak najlepszych produktów, ale nieodpowiednio zestawione mogą być wprost szkodliwe. Potrawy przyrządzone niezgodnie z zasadami sztuki kulinarnej, a podane nieestetycznie, nie mające zachęcającego wyglądu i zapachu, będą schodziły ze stołu niewyzyskane w stopniu dostatecznym. Jednostajność jadłospisu i jego jednostronność świadczy o nieznajomości zasad żywienia.

Przy układaniu diet trudnym jest zachowanie odpowiedniego stosunku pomiędzy głównym składnikami pożywienia, które stanowią białka, tłuszcze, węglowodany i pewna ilość soli mineralnych Na szczęście sprawa ta daje się uregulować w ten sposób, że niedobór, którym by się wydarzył na tym czy innym odcinku może być wyrównany bez większej szkody dnia następnego.

W warunkach dotychczasowych zdrojowiska pacjent dostawał od lekarza wskazówki dietetyczne w formie bardzo ogólnikowej, przeważnie ustnej, rzadziej w formie krótkiej notatki.

Znaczne ułatwienie w sprawie uregulowania diet powinno przynieść zaopatrywanie każdego

pacjenta przez jego lekarza w przepis dietetyczny, zawierający jasne wskazówki, ogólne i szczegółowe. Szematy tych przepisów muszą być ujednostajnione wśród lekarzy i powinny obowiązywać wszystkich jednakowo. Powinno być zastrzeżone prawo wprowadzania do szematu drobnych zmian, uwzględniających indywidualne właściwości przypadku. Kuracjusz zwraca się do kierownika pensjonatu z przepisem otrzymanym od lekarza i zastrzega sobie dietę zgodną z tym przepisem. Aby dać pensjonatom możność ścisłego dostosowania diety kuracjusza do zleceń lekarza, należy każdy pensjonat zaopatrzyć w analogiczne przepisy i wskazówki dietetyczne.

Kuracjusz z przepisem dietetycznym w ręku, może się przekonać, czy jest odpowiednio żywiony. Gospodyni ze swej strony może roztoczyć opiekę nad pensjonarzem, który przy wspólnym stole sięga po rzeczy niedozwolone, a unika specjalnie dlań przeznaczonych. Z reguły do jadłospisu w uzdrowiskach nie powinny wchodzić potrawy tzw. amatorskie i nawpół ciężkie, jak np. bigos, kołduny, konserwy, alkohol itd. Nęcący widok ulubionych potraw może powodować wykroczenia i zniechęcać do właściwej diety. Nie zmienia tej sprawy okoliczność, że wśród pensjonarzy mogą być ludzie całkiem zdrowi. Ale i dla nich wyrzeczenie się na czas jakiś ciężkich pokarmów może być tylko korzystnym.



P. J. GNATKOWSKA w UHRYNOWIE: w poruszonej przez WPanią sprawie radzimy zwrócić się z odpowiednim podaniem i dołączeniem rachunków do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Warszawa, ul. Czerniakowska 231.

„MŁODY — ZMARTWIONY": 1) owszem można usunąć żylaki nóg zastrzykami. Każdy lekarz — chirurg przeprowadzi Panu takie leczenie,

2) właściwa przyczyna powstawania nie jest jeszcze dokładnie znana.

„LEŚNIK" NA WOŁYNIU: zechce się Pan zwrócić do lekarza specjalisty chorób skórnych. Na odległość nic nie możemy Panu poradzić.

„MARYLA" z ŁOMŻY: zapobiec siwiźnie może ogólne leczenie wzmacniające. Włosy siwe wyrywać, jeśli ich jest mało — jeśli dużo, farbować. Żadnego wartościowego środka, niestety nie możemy Pani polecić.

P. J. N. w BYDGOSZCZY: leczenie lampą kwarcową może odbywać się tylko według *ścisłych* wskazówek lekarza, przy obsłudze wykwalifikowanej siły pomocniczej. Wyniki tego leczenia w Pańskich dolegliwościach powinny być dodatnie.

„PREN. H". w SKAWINIE: leczenie lampą *Finsena* można przeprowadzić na Oddziale Światłoleczniczym szpitala św. Łazarza. Warszawa, ul. Książęca 2.

P. Z. K. w S-KU: sprawa dziedziczności omawianej przez Pana choroby nie jest jeszcze dokładnie stwierdzona. Choroba nosa u dziecka niema nic wspólnego z opisaną chorobą. Lekarstwo zapisane przez lekarza da napewno wynik.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa, ul. Widok 24, tel. 6-65-39